

# 《家庭保健直通车》

## 图书基本信息

书名：《家庭保健直通车》

13位ISBN编号：9787501176823

10位ISBN编号：7501176825

出版时间：2006-12

出版社：新华出版社

作者：洪昭光

页数：242

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《家庭保健直通车》

## 内容概要

人人都希望健康长寿。但要达到健康长寿，就必须懂得科学养生；而要做到科学养生，就必须掌握科学知识。改革开放后，我国人民的精神、物质生活水平的迅速提高，就为人们追求健康长寿创造了条件。因此，“未病先防”、“家庭保健”便成了许多人的口头禅。可见，这一新的健康理念是多么深入人心。日常生活中，许多年轻父母为了培养孩子，不惜一切代价去择校，那是为了求得一个高的教育质量。而为了给读者提供高品位的精神食粮，我们就必须让医学专家们来为大众直接讲解医学科普知识。经过精心策划，我们在《中老年保健》创刊20周年之际，向广大读者推出这套由健康教育专家洪昭光教授主编的丛书。20年来，《中老年保健》为广大读者提供了许许多多优秀的科普作品，深受读者欢迎。它科学严谨的办刊精神，吸引了不少读者。本系列丛书从《中老年保健》的专家谈保健、健康话题、饮食与健康、运动与健康、自我保健、药物园地、保健品讲坛、心海方舟、健康咨询、潇洒夕阳、居家保健等栏目中，优中择优，遴选精品。我们知道医学科学是一门多学科交织在一起的科学，它不仅包括了自然科学知识，也包含了人文科学的方方面面，可谓博大精深。

随着生活水平的日益提高，追求健康越来越受到人们的关注。社会的飞速变化，生活节奏的不断加快，使人们应接不暇，承受的压力越来越大，有的已经严重影响到了人们的身体健康。如何走出生活保健的误区，如何面对日益变革的医疗进程，如何高效快捷地就医诊病，这些问题日益成为摆在人们面前的大难题。本书是由有丰富经验的中西医专家写成的，它以通俗的语言，将宝贵的经验和先进科普知识传递给中老年读者，相信一定会给大家帮助，也一定会受到广大读者的欢迎。本书精选了《中老年保健》杂志2000~2005年出版的各期文章，经过再次的编辑整理，包括疾病防治、心理保健、养生食疗与运动等各个方面，具有很好的指导性，为您的家庭保健提供了科学、实用的良方。

# 《家庭保健直通车》

## 作者简介

洪昭光，1939年生于福建厦门鼓浪屿。1961年毕业于上海第一医学院，1981~1983年在美国芝加哥西北大学医学院任访问学者。现任首都医科大学附属北京安贞医院教授、主任医师，长期担任北京安贞医院干部保健及老年心内科主任。作品有：主编《实用高血压学》、《燕麦降脂研究》、

# 《家庭保健直通车》

## 书籍目录

序前言第一篇 科学饮食 1.中国人需要一场膳食革命 2.从疯牛病和瘦肉精说起 3.食物营养的两面性 4.厨房卫生安全大检查 5.说说膳食中的油脂 6.药补不如食补 7.科学补钙益健康 8.哪些疾病需要补钙? 9.吃盐过多有害 10.碘与健康 11.不必害怕吃蛋黄 12.养生安神说莲子 13.浅谈鸡的医疗保健功效 14.大蒜虽辣药用广 15.养阴清肺汤 16.从酸枣说起 17.警惕毒蘑菇中毒 18.多吃玉米保健康第二篇 健康投资 1.中老年女性健康投资重点 2.中老年男性健康投资重点 3.绿色何时成就健康 4.拒绝肥胖 5.疲劳也是病 6.关注过劳死——从陈逸飞辞世谈起 7.选择适合自己的运动方式 8.定期体检注意啥 9.出门旅游健康第一 10.积极反击健康“第一杀手” 11.妇女洁阴要注意什么? 12.绝经期的前前后后 13.关注：男性也有更年期 14.他为什么在晨练时倒下 15.夏季防中暑 16.漫谈秋季养生 17.冬季话补益 18.天冷了，当心煤气中毒 19.学学拔罐 20.走出当前保健中的常见误区 21.在家自测血压好处多 22.谨防家中“幽灵电波”的危害第三篇 诊疗常识 1.学会捕捉重病早期信号 2.皮肤上斑斑点点表达的信息 3.看门诊述说病情 10 要点 4.如何看急诊 5.生病后如何选医院 6.如何选科室和专业门诊 7.看门诊9个方面选医生 8.学会读懂药品说明书 9.化验室里的一滴血 10.体检勿忘放射科检查 11.超声波检查您了解多少 12.常规体检时不可忽视肛检 13.容易被误诊的“老年人甲亢” 14.“现代富贵病”——代谢综合征 15.“血液黏稠”可能是什么病? 16.脾已切除为何还会“脾虚” 17.静脉输液安全8大备忘 18.认识疾病正确洁阴 19.几种阴道炎的药物治疗 20.口腔治疗的绿色理念第四篇 延年益寿 1.健康地步入老年 2.创造积极健康老龄化 3.如何改善老年智力 4.老年人，当您出现消瘦时 5.与中老年朋友谈夏季养生 6.长寿不可缺少性爱 7.让慢性病老年人平安过冬 8.悄悄袭来的痛风病 9.从名演员突发心梗谈起 10.脑中风是怎样发生的 11.高血压患者的锻炼方法 12.善待你的关节 13.牙齿的“8020” 14.配一副适合自己的老花镜 15.小心青光眼在不知不觉中侵害您 16.老年性痴呆重在预防 17.老年黄斑变性是怎么回事

## 章节摘录

书摘1. 中国人需要一场膳食革命 王陇德(卫生部副部长) 近年来,我国居民膳食结构正在向一种不合理、不健康的方向转化。对这一变化,如不及时予以纠正和引导,将会对我国居民的健康状况产生极其严重的影响。中国人当前的饮食习惯必须尽快来一场彻底的变革,恢复原有的健康的膳食结构,增加身体必需的食物种类,把握好每日进食量与消耗的平衡。只有这样,才能消除糖尿病、高血压、冠心病等慢性病发生的基础,较大幅度地降低其发病率,提高全民族的健康水平。

**问题** 部分居民膳食结构不科学 研究表明,我国成人超重率为22.8%,肥胖率为7.1%,估计人数分别为2个亿和6000多万;大城市成人超重率与肥胖率分别高达30.0%和12.3%,儿童肥胖率已达8.1%。与1992年全国营养调查资料相比,成人超重率上升39%,肥胖率上升97%。血脂异常患病率为18.6%,估计现患人数为1.6亿,中、老年人相近,城乡差别不大。高血压患病率为18.8%,农村患病率上升迅速,城乡差距已不明显。糖尿病患病率为2.6%,估计现患人数为2000多万,另有近2000万人空腹血糖不正常。缺铁是引致我国居民贫血的主要原因,平均贫血患病率为15.2%,2岁以内婴幼儿高达24.2%,即平均4个婴幼儿中就有一个患贫血。我国3~12岁儿童维生素A缺乏率为9.3%。维生素A缺乏可导致免疫系统损害,儿童多病,使儿童死亡率增高1/3。以上健康问题的形成,膳食因素在其中起了至关重要的作用。当前,我国居民膳食方面存在的主要问题是,不能科学合理地把握摄入食物的结构和数量。在结构方面存在的主要问题,一是城市居民的畜肉类及油脂消费过多,谷类食物消费偏低。2002年每人每天油脂平均消费量由1992年的37克增加到44克,脂肪供能比达到35%,超过世界卫生组织推荐的30%的上限;谷类食物供能比仅为47%,明显低于55%~65%的合理范围。二是城乡居民钙、铁、维生素A等普遍摄入不足。如每人每天钙的平均摄入量仅为391毫克,仅相当于推荐摄入量的41%。三是城市居民蔬菜的摄入量明显减少,绝大多数居民仍没有形成经常进食水果的习惯。城市居民每人每天蔬菜的摄入量由1992年的319克,降低至2002年的252克;2002年水果的每日人均摄入量为45克,虽比1982年的37克略有增加,但人均每日仍不足一两。在摄入食物的数量方面存在的主要问题是,摄入的热量大大超过身体每日代谢所需的热量,多余的热量被身体转化为脂肪储存起来,因而超重与肥胖的人数迅速增加。影响导致我国慢性病患者逐年增加 要保持身体健康,需要把握好的一个关键因素,就是掌握好摄入与消耗的平衡。加强体育锻炼,增加肌肉活动和体能消耗固然是保健的一个非常重要因素,然而不科学进食,也不可能保持身体健康。如多喝一罐可乐(335毫升),摄入热量约144千卡,相当于多吃一两馒头,可抵消40分钟散步所消耗的热量。当前影响我国居民健康的主要因素,一是缺乏锻炼,二是摄入热量过多。这里仅讨论有关膳食的问题。大量科学研究表明,肥胖是高血压、糖尿病、冠心病、高脂血症等慢性病的重要危险因素。而摄入高热量食物过多又是形成肥胖的基础因素。因此,摄入热量过多是以上慢性病的直接成因之一。当今的医疗技术还无法彻底治愈这些慢性病,只能及早控制其危险因素,争取不患这些疾病。控制危险因素中,控制热量过多摄入是一个重要方面。一旦患了这些疾病,控制疾病进展、防止伤残非常重要。而要控制疾病进展,单靠医疗技术和药物效果有限,必须调整生活习惯,医疗措施才能发挥更好的作用。如糖尿病患者不控制饮食,就不可能满意地控制血糖水平。这些疾病如不能很好地控制,晚期形成的并发症和伤残将严重影响生活质量。近年来,我国居民膳食结构正在向一种不合理、不健康的方向转化。对这一变化,如不及时予以纠正和引导,将会对我国居民的健康状况产生极其严重的影响。另外,慢性病还会对家庭的经济生活水平和国家的经济发展造成巨大的负面影响。美国1997年糖尿病的直接医疗费用为411亿美元,因其致残和死亡引起的间接费用为540亿美元;1998年用于肥胖及相关问题的直接费用为992亿美元。专家估计,我国糖尿病人的年治疗费用约为4000元左右;根据慢性病的现治疗费用及年均增幅测算,到2010年,我国慢性病的治疗费用将高达5880亿元。如此巨大的费用负担将会对宏观经济的发展形成沉重的压力。因此,防控慢性病行动必须尽快启动。

**对策** 科学饮食“八字方针”:调整、维持、控制、增加 调整:调整进食顺序 近年来,中国人的膳食消费中悄然形成了一种常规,那就是饭后吃水果。不论是宴会的上菜程序还是大多数人的生活习惯均是如此。这一习惯,对于中国人的健康无疑是雪上加霜。当前影响群众健康最重要的问题之一就是摄入热量过多。饭后吃水果,往往是在吃饱或吃得过饱的基础上,再添加食物。因此,这部分的热量几乎全部被储存,从而加重了超重和肥胖问题。从水果本身的成分和身体消化吸收的特性分析,建议成年人最好在每顿饭前吃水果(柿子等不宜在饭前吃的水果除外)。饭前吃水果,有很多好处。首先,水果中的许多成分均是水溶性的,如维生素C以及可降低血液中胆固醇水平的可溶性的植物纤维——果胶等。其消化吸

收不需要复杂消化液的混合，可迅速通过胃进入小肠吸收。空腹时的吸收率要远高于吃饱后的吸收率。因此，饭前吃水果有利于身体必需营养素的吸收。其次，饭前吃水果有利于健康饮食“八分饱”的把握。水果是低热量食物，其平均热量仅为同等重量面食的1/4，同等猪肉等肉食的约1/10。先进食低热量的食物，就比较容易把握总的摄入量。第三，许多水果本身容易被氧化、腐败，苹果和梨等切削后很快变色就是一个很明显的例子。先吃水果可缩短其在胃中的停留时间，降低其氧化腐败程度，减少可能对身体造成的不利影响。儿童正处于长身体时期，部分妇女属于中医讲的“脾胃虚寒”体质，不宜或不适应饭前吃水果。这部分人群可在两顿饭之间加食一次水果，而不要在饭后立即吃水果。

**维持：**维持高纤维素摄入、维持食物多样化 高纤维素的摄入是中国传统饮食的一个明显特点。这是一种非常有利于健康的生活方式，需要我们继续坚持。纤维素来自于植物，它不能被消化，也不能被吸收，因此不含热量。有关膳食营养与慢性病及其危险因素的关系调查分析结果表明，碳水化合物供能比例越高，人群超重及肥胖、糖尿病、高胆固醇的风险越低。但近10年来，我国城市居民膳食中蔬菜的进食量持续下降，谷物的供能比也明显低于合理水平，这一不良趋势需要尽快地干预和阻断。当前农村居民的碳水化合物供能比为61%，尚在合理范围，但也需要及早给以宣传教育和提醒，免得重蹈城市居民之覆辙。食物多样化是中国传统饮食的另一显著特点，非常符合保持健康的要求。世界卫生组织和粮农组织提出的保持健康膳食因素的第一条就是食物多样化。一个吸收消化功能正常的人，只要做到了食物多样化，就绝对不需要膳食增补剂或保健品等的补充。食物是身体必需营养素的最好补充剂。与人造的或人工合成、提取的保健品相比，天然食物中的营养素的吸收，远优于前者，所以中国人的经验总结叫“药补不如食补”。世界卫生组织和粮农组织还特别推荐植物性食物的摄入，提出了“天天五蔬果”的口号，即每天争取吃够五种水果和五种蔬菜。这也是推进食物多样化，维护身体健康的重要措施之一。对因客观条件限制不能做到食物多样化的人群，可根据当地特点，采用特殊人群营养增补剂或食品强化的办法解决营养素缺乏的问题。P3-6



# 《家庭保健直通车》

## 媒体关注与评论

书评随着经济和社会的发展，人类物质文化生活水平也要求日益提高。所以，今天的中老年人更加关注身体的健康，更加迫切要求提高生活质量，延年益寿。防患于未然——应是所有人的心愿。本书是由有丰富经验的中西医专家写成的，它以通俗的语言，将宝贵的经验和先进科普知识传递给中老年读者，相信一定会给大家帮助，也一定会受到广大读者的欢迎。中国康复医学会会长 中央保健局原局长 耿德章 用最大众的口吻、最生动的方式，阐述最专业的知识，缩短医生和读者的距离，是《中老年保健》杂志20年来传承的办刊宗旨。而从杂志中精选的这本书，更体现了这一独特的风格。中日友好医院院长 许树强

# 《家庭保健直通车》

## 精彩短评

1、挂的是洪昭光的名字，结果写着洪昭光主编！里面的文章都是别人的署名文章，没看到洪教授常见的睿智小贴士。感觉被欺骗了。很过分。



# 《家庭保健直通车》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)